

お問い合わせは、
330-0808 田村まで。



体操班会の日程が10月より変わります。

今まで、ひまわりホールやおおぞらホールで行っていた、貯筋体操やストレッチの日程は以下のようにになります。ご不便をおかけしますが、今後ともよろしくお願ひします。

- ① ひまわり貯筋体操 第1土曜 14:00~15:30
セラバンド、スロートレーニング、コグニサイズ
- ① いくわ体操班会 第3土曜 13:30~15:00
ストレッチ、転倒予防体操、頭の体操
- ① あがた体操班会 第4土曜 10:00~11:30
ストレッチ、転倒予防体操

各教室で、毎回の体組成測定、血圧測定行ないます。

いくわ班、あがた班は定期的にロコモ度チェックを行ないます。

10月、11月はあおぞらホールで実施予定。12月よりひまわりホールの予定。